

# Lectura de una etiqueta de Información nutricional

Cornerstones4Care®

Casi todos los alimentos envasados tienen una etiqueta de Información nutricional. Esas etiquetas le informan todo lo que necesita saber para elegir alimentos saludables. Por lo tanto, es buena idea aprender a leerlas. Aquí le enseñamos.

## Comience aquí

Lo que come es importante. Pero también es importante cuánto come. Por eso, comience por mirar aquí. Verá que el tamaño de la porción de este alimento es 1 taza. Este envase contiene 2.5 porciones. Si no lo supiera y comiera todo el contenido del envase, ¡estaría consumiendo 2.5 veces más de grasa, calorías y todo lo demás que aparece en la etiqueta! Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cuánto necesita por día de cada nutriente que figura en la etiqueta.

## Calorías

Si está intentando perder peso o incluso mantenerse en su peso, la cantidad de calorías que ingiere importa. Para perder peso, tiene que ingerir menos calorías de las que quema el cuerpo. Consulte a su equipo para el cuidado de la diabetes acerca de cuántas calorías necesita por día. Luego use esta línea para ver si el alimento se ajusta a su plan. Puede leer las etiquetas de Información nutricional para comparar los valores calóricos de alimentos similares y encontrar la opción con menor cantidad de calorías.

## Grasas totales

Esta línea le informa cuántas grasas contiene una porción de este alimento. Incluye grasas que son buenas para usted, como las grasas mono- y poliinsaturadas. También incluye grasas que no son tan buenas para su salud, como:

- Grasas saturadas
- Grasas trans

## Sodio

El sodio es lo mismo que la sal de mesa. El sodio no afecta el nivel de azúcar en la sangre. Pero muchas personas ingieren más sodio de lo que necesitan. La lectura de la etiqueta puede ayudarlo a comparar la cantidad de sodio en distintos alimentos para elegir las opciones con menor contenido de sodio.



### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (40g)  
Porciones en el paquete: 2.5

Cantidad por porción

**Calorías** 150 **Calorías de las grasas** 10  
**% Valores diarios\***

<b>Grasas totales</b> 3g	4%
Grasas saturadas 0.5g	2%
Grasas <i>trans</i> 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 10mg	1%
<b>Total de Carbohidratos</b> 24g	9%
Fibra Alimentaria 4g	15%
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

# Lectura de una etiqueta de Información nutricional

## Total de carbohidratos

Si cuenta los carbohidratos, este es un lugar muy importante para mirar. El "Total de carbohidratos" incluye azúcar, almidones y fibra. ¿El alimento tiene 5 gramos de fibra o más? Si es así, entonces reste la mitad de los gramos de fibra del total de gramos de carbohidratos para obtener un valor de carbohidratos más exacto.

## Fibra

La fibra es la parte de las plantas comestibles que el cuerpo no digiere. Los adultos deben tratar de ingerir de 25 a 30 gramos de fibra por día.

## Azúcares

Los azúcares aumentan el azúcar en la sangre rápidamente. Por lo tanto, es importante evitar alimentos con demasiada azúcar.

## Proteínas

Las proteínas son necesarias para el cuerpo y no aumentan demasiado el nivel de azúcar en la sangre.

## Ponga en práctica estos consejos cuando use la etiqueta de Información nutricional para elegir sus alimentos:

- Opte por un bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio
- Ingiera suficiente potasio, fibra, vitaminas A y C, calcio y hierro

## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza (40g)  
Porciones en el paquete: 2.5

### Cantidad por porción

**Calorías** 150 **Calorías de las grasas** 10  
**% Valores diarios\***

<b>Grasas totales</b> 3g	4%
Grasas saturadas 0.5g	2%
Grasas trans 0g	0%
<b>Colesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodio</b> 10mg	1%
<b>Total de Carbohidratos</b> 24g	9%
Fibra Alimentaria 4g	15%
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

\* Los porcentajes de valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas.

## % Valores diarios

- 5% de valores diarios o menos significa que el alimento tiene un bajo contenido de ese nutriente
- 20% de valores diarios o más significa que el alimento tiene un alto contenido de ese nutriente

Para más información, visite  
[Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

Novo Nordisk Inc. permite la reproducción de este contenido para propósitos educativos sin fines de lucro, siempre y cuando se mantenga el folleto en su formato original y se incluya el aviso de derechos de autor. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2013 Novo Nordisk Todos los derechos reservados. 0613-00016556-1 Julio de 2013 [Cornerstones4Care.com](http://Cornerstones4Care.com)

